

## CATTIVI ODORI

### Cibi consigliati

- Yogurt
- Succo di mirtillo
- Prezzemolo
- Spremuta di agrumi filtrata
- Spinaci lessati

### Cibi da evitare

- Aglio e cipolle
- Asparagi, broccoli, cavoli, cavolfiori
- Funghi, legumi
- Spezie
- Insaccati
- Pesci grassi
- Uova
- Alcool

## CONTATTI

### Ambulatorio Stomie

Il mercoledì  
Tel: 0434 659319

### Unità di Degenze Chirurgiche

Tel: 0434 659038      Tel: 0434 659386

### Coordinatore Infermieristico Unità di Degenze Chirurgiche

Tel: 0434 659230

## BIBLIOGRAFIA

01. Gasche R. Diet and stoma care. Br J Community Nurs. 2022 Sep 2;27(9):444-448
02. de Oliveira AL, Boroni Moreira AP, Pereira Netto M, Gonçalves Leite IC.. A Cross-sectional Study of Nutritional Status, Diet, and Dietary Restrictions Among Persons With an Ileostomy or Colostomy. Ostomy Wound Manage, 2018 May;64(5):18-29.
03. Wyer N. Dietary management of patients with a high-output stoma. Nurs Stand. 2022 Apr 6;37(4):71-76.
04. Istituto Oncologico Veneto. Indicazioni dietetiche per pazienti portatori di ileo o colostomie. Versione 1, Maggio 2020 Maggio  
Sito web: <https://www.ioveneto.it/wp-content/uploads/2020/09/IOV-indicazioni-dietetiche-in-Ileo-e-colostomie.pdf>
05. Istituto Europeo di Oncologia. Educazione sanitaria al paziente portatore di ileostomia. Sito web: [https://www.ieo.it/Documents/Materiale/infoeducativo/IEO Booklet 90- educazione sanitaria al paziente portatore di ileostomia \(CSE.DO.3499.A\).pdf](https://www.ieo.it/Documents/Materiale/infoeducativo/IEO Booklet 90- educazione sanitaria al paziente portatore di ileostomia (CSE.DO.3499.A).pdf)



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

### Responsabile scientifico

**collana CROinforma**  
Silvia Franceschi,  
*Direttore Scientifico*

### Revisori del testo

Sonja Cedrone, *Dirigente delle professioni sanitarie*  
Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*  
Emanuela Ferrarin,  
*farmacista documentalista*

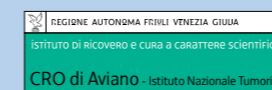
### Autori del testo

Sabrina Tagliapietra, Elisa Mele,  
Michela Piccinin, Alice De Bortoli,  
Mirafiori Suor Mariagrazia,  
Alexandru Ostapenco, *infermieri*  
Elisa Da Ros, *coordinatrice infermieristica*

Tutti afferenti al CRO di Aviano

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano.  
Progetto realizzato dal gruppo Patient Education&Empowerment del CRO di Aviano



Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS  
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)  
[www.cro.it](http://www.cro.it)

Luglio 2024, 1ª edizione

Informazioni per la persona portatrice di ileostomia

# Ileostomia: consigli alimentari



Impaginazione e grafica: Nancy Michilini, Riccardo Bianchet

CROinforma



## NON DIMENTICARE

- Fare piccoli pasti frequenti e a orari regolari
- Masticare i cibi a lungo
- Consumare gli alimenti a temperatura ambiente
- Bere molta acqua
- Fare una dieta varia ed equilibrata

## GENTILE UTENTE,

questa brochure è stata creata per darle informazioni necessarie e qualche pratico consiglio per una corretta ripresa dell'alimentazione dopo l'intervento di confezionamento di ileostomia.

## COSA SI INTENDE PER ILEOSTOMIA

Con il termine ileostomia intestinale si intende l'aboccamento di una piccola porzione dell'intestino tenue all'addome. Le normali funzioni dell'intestino sono quelle di assorbimento delle sostanze nutritive assunte durante i pasti e di smaltimento delle sostanze residue non utili al nostro organismo, con la creazione delle feci e la successiva evacuazione. Venendo esclusa una parte dell'intestino si riduce la capacità di quest'organo di assorbire le sostanze nutritive presenti negli alimenti. In particolare, nell'ileostomia, si riduce il riassorbimento dell'acqua, delle vitamine e dei sali minerali, per questo le feci che fuoriescono sono generalmente più liquide e abbondanti.

## COSA CAMBIERÀ NELLA MIA ALIMENTAZIONE?

È importante un'alimentazione controllata per gestire al meglio l'ileostomia. Dopo il periodo di convalescenza, se non diversamente indicato, è importante tornare al proprio regime alimentare seguendo alcune accortezze. In particolare le **fibre**, normalmente contenute nella frutta e

verdura, aumentano la velocità di passaggio delle feci nell'intestino rendendole più liquide e quindi vanno assunte in minore quantità.

### Consigli pratici:

- Seguire una dieta equilibrata
- Mangiare lentamente e masticare bene il cibo per facilitare digestione ed eliminazione
- Fare pasti regolari e non troppo abbondanti, anticipare l'orario della cena per evitare scariche durante la notte
- Aggiungere gradualmente cibi diversi alla dieta per verificare che tipo di effetti producono sulla digestione ed evacuazione
- Suddividere i pasti riducendo le dosi di quelli principali e inserendo gli spuntini per evitare il senso di pienezza
- Preferire la cottura al vapore, al forno o alla griglia
- Limitare il consumo di alimenti grassi che aumentano il transito nell'intestino come cibi fritti, dolci, gelati e salumi
- Bere molti liquidi durante la giornata, preferibilmente lontano dai pasti (circa 2 lt al giorno)
- I centrifugati di frutta e verdura sono consigliati per il reintegro delle vitamine e sali minerali perché privi di fibre
- Evitare di assumere legumi, broccoli e cavolfiori perché possono portare a crampi addominali
- Evitare condimenti troppo grassi o abbondanti
- Mantenere controllato il peso.

## AEROFAGIA

### Cibi consigliati

- Carni magre bianche e rosse
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo, ...)
- Finocchi e tisane ai semi di finocchio
- Carbone vegetale

### Cibi da evitare

- Bevande gassate
- Uova
- Aglio
- Pane, pasta, riso (poco cotti) o cibi che contengono grano
- Legumi, cipolle, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, spinaci, fagiolini, piselli
- Castagne, frutta secca e avena

## DIARREA

### Cibi consigliati

- Mele e banane
- Riso, pane e pasta
- Formaggio grana
- Carni bianche
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo, ...)
- Zucca, patate, carote cotte
- 8 bicchieri di acqua al giorno (per reidratarsi)

### Cibi da evitare

- Succo di mela e d'uva
- Latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati
- Brodo di carne
- Insaccati
- Carni grasse
- Cibi molto salati, molto dolci, fritti
- Alcool
- Bevande gassate

## STITICHEZZA

### Cibi consigliati

- Passati di verdure
- Verdure crude: insalata, pomodori, sedano, finocchio, cetrioli
- Verdure cotte: carote, bietole, cicoria, spinaci, fagiolini, zucchine
- Frutta fresca: pesche, pere, uva, ciliegie, fichi, albicocche, prugne
- Frutta cotta, miele e yogurt
- Grassi vegetali (olio EVO, olio di semi, ...)

### Cibi da evitare

- Cacao e cioccolato
- Pasta, riso, orzo
- Patate
- Abuso di carne rossa
- Vino rosso
- Fagioli e lenticchie
- Nespole, mirtilli, banane